

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Sopa de ave Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 651 Kcal 34,8g Prot 20,1g Lip 79g Hc	2	Alubias blancas al natural Filete de pollo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14, 1) 613 Kcal 37g Prot 17,6g Lip 77,6g Hc	3	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 646 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 79,7g Hc	4	Garbanzos al natural Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 608 Kcal 17,6g Prot 19,7g Lip 64,9g Hc	5	Arroz blanco con calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 652 Kcal 15,3g Prot 19g Lip 101,1g Hc
8	Ensalada de patatas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 754 Kcal 36,4g Prot 29,2g Lip 83,6g Hc	9	Lentejas al natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 670 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 69g Hc	10	Arroz con pollo Merluza al horno Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 726 Kcal 34g Prot 11,5g Lip 120,1g Hc	11	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 1) 499 Kcal 28,5g Prot 17,7g Lip 51,6g Hc	12	Espirales salteadas Garbanzos al natural Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 616 Kcal 19,1g Prot 19,9g Lip 85,2g Hc
15	Arroz con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 3, 14, 1) 753 Kcal 20g Prot 21,1g Lip 118,5g Hc	16	Alubias blancas al natural Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 610 Kcal 31,5g Prot 23,8g Lip 71,2g Hc	17	Crema de calabacín Filete de merluza plancha Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 629 Kcal 28,7g Prot 19,2g Lip 82,6g Hc	18	Macarrones salteados con orégano Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 583 Kcal 31,7g Prot 17,8g Lip 72,5g Hc	19	Lentejas al natural Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 551 Kcal 34,4g Prot 17,6g Lip 56,7g Hc



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS

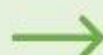


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)
  Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES   Fruta
  Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.
COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL
COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán
publicados en nuestras redes

